

10月給食予定表

<あか・き・みどりのたべものだいすき>

2021. 10. 1 子供の国保育園

日	曜	3才以上児食・未満児食		3歳未満児	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品
		主食・主菜・副菜	3時・土曜間食	10時間食	力がでる食べ物	おおきくなる食べ物	からだの調子を整える食べ物
1	金	ご飯 ピザバーグ ポイル野菜 豆乳スープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、米粉、パン粉	牛乳、豆乳、豚肉 牛肉、卵、チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、しめじ にんじん、キャベツ、ピーマン
2	土		牛乳 ビスケット				
4	月	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ もずくスープ	牛乳 大学芋	牛乳 チーズ	米、さつまいも はるさめ、ごま	牛乳、豚肉 豆腐、ハム	たまねぎ、もずく、ピーマン たけのこ、きゅうり、にんじん、ねぎ
5	火	ご飯 さんまの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 ウィンナーサ ンド	牛乳 ふかし芋	米、ロールパン 小麦粉、片栗粉	牛乳、さんま、鶏肉 ウィンナー、卵	だいこん、かぼちゃ、ねぎ にんじん、しょうが、あおのり
6	水	ご飯 スタミナ納豆 おかか和え きのこスープ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 バナナ	米、ごま	牛乳、鶏肉、納豆 しらす、かつお節	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、ねぎ しめじ、えのきたけ、しいたけ こまつな、にんじん、にんにく、しょうが
7	木	栗ご飯 鶏の変わり衣揚げ ふかし芋 すまし汁 ゼリー	牛乳 お祝いケーキ	牛乳 りんご	米、さつまいも くり、片栗粉	牛乳、鶏肉	たまねぎ、えのきたけ、ごぼう にんじん、しょうが、わかめ
8	金	ご飯 鮭の香草焼き かぼちゃサラダ チャウダースープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、じゃがいも 米粉、パン粉	牛乳、さけ ベーコン、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり しめじ、にんじん
9	土		牛乳 ビスケット				
11	月	ご飯 鶏の塩から揚げ ごま和え 沢煮椀	牛乳 チーズトースト	牛乳 チーズ	米、食パン、ごま 片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉 豚肉、チーズ	だいこん、もやし、こまつな にんじん、しいたけ、ごぼう
12	火	ご飯 鮭の塩麹焼き 切干大根煮 かぼちゃ汁	牛乳 ナポリタン	牛乳 ふかし芋	米、スパゲティ	牛乳、さけ、ベーコン さつま揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん 切り干しだいこん、ねぎ いんげん、ピーマン、干しいたけ
13	水	ご飯 ハンバーグ カレー粉ふき芋 なめこスープ	牛乳 メロンパン	牛乳 バナナ	米、じゃがいも ホットケーキ粉 パン粉	牛乳、豚肉 豆腐、牛肉、卵	たまねぎ、なめこ、ほうれんそう
14	木	ご飯 さんまのかば焼き 白和え じゃが芋汁	牛乳 ロッククッキー	牛乳 りんご	米、じゃがいも 小麦粉、しらたき 片栗粉、コーンフレーク	牛乳、豆腐、さんま	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ にんじん、干しぶどう、干しいたけ
15	金	遠足(お弁当) ※ひよこ組は離乳食を食べます。	りんごジュース お菓子	ヨーグルト			
16	土		牛乳 ビスケット				
18	月	ご飯 白身魚のりんごソースかけ ポイル野菜 ポトフ	牛乳 ラスク	牛乳 チーズ	米、じゃがいも 食パン、片栗粉	牛乳、あこうだい ウィンナー	ブロッコリー、りんご、たまねぎ だいこん、ほうれんそう にんじん、しょうが
19	火	ご飯 チキンストロガノフ さつま芋サラダ ゼリー	牛乳 チーズクッキー	牛乳 バナナ	米、さつまいも 小麦粉	牛乳、鶏肉、卵 ヨーグルト、チーズ	たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム コーン、干しぶどう、パセリ、にんにく
20	水	ご飯 マーボー高野豆腐 パンパンジー わかめスープ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 ふかし芋	じゃがいも、米 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉 鶏肉、凍り豆腐	たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ えのきたけ、わかめ、しょうが
21	木	ご飯 鯖のさっぱり煮 なめたけ和え 豚汁	牛乳 チキンライス おにぎり	牛乳 りんご	米、さといも	牛乳、さば、豆腐 豚肉、鶏肉	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ にんじん、なめたけ、ねぎ、ごぼう ピーマン、にんにく、しょうが
22	金	ご飯 納豆の落とし揚げ はくさいのツナ和え さつまいも汁	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、さつまいも 片栗粉	牛乳、納豆 ツナ、かつお節	たまねぎ、はくさい、コーン きゅうり、にんじん、ねぎ、あおのり
23	土		牛乳 ビスケット				
25	月	カリカリご飯 じゃがいも炒め煮 親子汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 チーズ	米、じゃがいも ホットケーキ粉 ごま、片栗粉	牛乳、鶏肉、豚肉 卵、しらす、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん
26	火	栗ご飯 さんまの竜田揚げ ゆかり和え なめこ汁	牛乳 アップルポテト	牛乳 バナナ	米、さつまいも くり、片栗粉	牛乳、さんま、豆腐	キャベツ、りんご、たまねぎ、なめこ きゅうり、ねぎ、しょうが
27	水	カレーライス らっきょうサラダ 福神漬	牛乳 ピザトースト	牛乳 ふかし芋	じゃがいも 米、食パン	牛乳、豚肉 ツナ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なし らっきょう、ピーマン、グリーンピース 切り干しだいこん、にんにく
28	木	ご飯 さばの塩焼き れんこんのきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 青のりフライ ドポテト	牛乳 りんご	じゃがいも、米	牛乳、サバ 豆腐、鶏肉	れんこん、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、あおのり
29	金	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーの塩ナムル たまごスープ	牛乳 チーズ おかき	バナナヨーグルト	米、小麦粉 片栗粉、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ コーン、ねぎ、にんにく、しょうが
30	土		牛乳 ビスケット				

★食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますのでご了承ください。